

Expectativas positivas y su relación con el éxito



Un artículo publicado por la Agencia Reuters, menciona que tener buenas expectativas acerca del futuro, sea en una relación, en lo profesional u otra área, puede conducir realmente al éxito. El artículo está basado en estudios realizados por Gabrielle Oettingen, de la Universidad de Nueva York en Estados Unidos; y por Doris Meyer de la Universidad de Hamburgo en Alemania. El estudio se basó en la diferencia entre expectativas positivas y fantasía. Realizaron cuatro diferentes estudios donde evaluaron las fantasías y expectativas a estudiantes acerca de sus carreras, relaciones y estudios, así como en pacientes adultos mayores sobre su recuperación de una cirugía. Los resultados mostraron que los que mantenían expectativas positivas lograron alcanzar el éxito en lo que se proponía, igualmente las personas que tenían expectativas de salir bien de la cirugía tuvieron mejor recuperación que los que solo fantasearon. Las científicas concluyen que la diferencia radica en que si solo fantaseamos probablemente no haremos nada para que lo que fantaseamos se cumpla, pero la expectativa se basa en un deseo más fuerte, en luchar para lograrlo. Por lo tanto es importante diferenciar entre fantasear y tener esperanzas sobre algo, sin olvidar que para lograrlo debemos de luchar y actuar para conseguirlo.

Centro Lezahbi: Mente y Cuerpo en Armonía

Psicoterapia e Hipnosis Clínica

2234 – 8357 www.centrolezahbi.org